Merk op voordat u alles verandert

Het resultaat van deze week: één duidelijke prioriteit en een kort beeld van de invloed op uw dag. Gebruik pagina 29 voor een korte check-in, of het optionele dagboek op pagina 41 en 42. Enkele notities zijn genoeg om te beginnen.

Een praktisch experiment

1. Kies één moeilijkheid, zoals niet uitgerust wakker worden of lunch overslaan. Beschrijf wanneer dit gebeurt en wat het belemmert.

2. Noteer alleen de klacht, invloed op uw dag, relevante omstandigheden en zorgvraag. Vermeld zo nodig menstruatiedata of behandelingswijzigingen.

3. Kies een praktisch hulpmiddel. Twee dingen die samen voorkomen bewijzen geen oorzaak.

4. Bepaal met pagina 3 of een medische afspraak nodig is.

Voorbeeld

Voor middagvergaderingen ben ik soms trillerig en prikkelbaar. Ik merk dat ik dan de lunch oversla. Ik maak vooraf een boterham en bescherm mijn lunchpauze. Als het trillen terugkomt of mij zorgen geeft, bespreek ik dat met mijn arts.

Pauzeer en merk op wat u nodig hebt

Luister vóór de reflectie naar Aankomen zoals u bent (4:09). Open Audio/aankomen-zoals-u-bent-nl.mp3 in deze taalmap. Ga daarna verder met de vragen hieronder.

De moeilijkheid en de invloed op mijn dag

De kleinste steun die ik probeer, wanneer en waar

Mijn zorgvraag of reden om advies te zoeken

Terugblik

Wat werd duidelijker? Wat maakte de dag gemakkelijker? Bewaar één bruikbare observatie.

Bij een vroege of door behandeling veroorzaakte menopauze begint u bij het plan van uw behandelteam. Zonder klachten kunt u een duurzame gezondheidsroutine kiezen.

Mijn dagboek voor twee weken / 1

Gebruik enkele woorden op dagen die u kiest. Beschrijf één klacht en het effect op uw dag. Context kan slaap, een cyclusdatum of een behandelverandering zijn. U hoeft geen gewicht, calorieën of hormonen te scoren.

Verzonnen voorbeeld: ma 4 / warm wakker; moe in overleg / extra top hielp; late dienst / vraag over nachtzweten.

Dag / datum	Klacht + dagelijks effect	Context / wat hielp	Zorgvraag

Een dagboek bewijst geen trigger, hormoonwaarde of diagnose. Wacht niet twee weken met noodzakelijke zorg. Zie pagina 3. Houd notities privé; u mag altijd stoppen.

Een ingevuld afspraakvoorbeeld

Dit verzonnen voorbeeld laat zien hoeveel detail u zou kunnen meenemen. Het is geen patiëntverhaal of diagnose. Gebruik de lege afspraakpagina op pagina 32 en deel alleen wat u wilt.

Belangrijkste klacht en dagelijks effect

Sinds zes weken word ik meerdere nachten per week warm wakker. Ik ben moe op het werk en overleggen kosten meer moeite. Ik wil hulp bij slapen en nachtzweten.

Bloedverlies of behandelcontext

Mijn menstruaties zijn minder voorspelbaar. Ik neem bekende datums mee en vertel over ongewoon bloedverlies, operaties of behandelingen.

Medicijnen en relevante voorgeschiedenis

Ik neem mijn echte lijst met medicijnen, anticonceptie en supplementen mee, plus mijn relevante voorgeschiedenis. Een voorbeeld kan dit niet voor mij invullen.

Wat ik probeerde

Lichter beddengoed maakte het wisselen van lagen makkelijker. Het wakker worden bleef. Ik heb één ochtendtaak vereenvoudigd.

Twee vragen die ik wil stellen

Kan een andere aandoening meespelen? Welke hormonale of niet-hormonale mogelijkheden, of overgangsspecifieke CGT, passen bij mij?

Na de afspraak

Noteer het afgesproken plan, hoe een behandeling gebruikt wordt, wat u moet melden en de evaluatiedatum. Vraag voor vertrek om uitleg als iets onduidelijk is.

Een korte samenvatting is genoeg om te beginnen. U hebt geen volledig dagboek of bevestigde overgangsfase nodig voordat u hulp vraagt. Urgente of zorgwekkende klachten mogen niet wachten.

Woorden voor steun, ook op lastige dagen

Dit zijn verzonnen gespreksvoorbeelden. Pas ze aan uw leven aan, of houd uw vraag privé. Kies iemand bij wie u veilig bent; een direct gesprek past niet bij elke relatie.

Met een partner of familielid

“Ik heb een slechte nacht gehad en heb vandaag minder energie. Kun jij vanavond het eten doen? Voor morgen kan ik iets eenvoudigs kiezen.”

Kleiner: Kun je vandaag één taak overnemen?

Met een leidinggevende of collega

“Na slechte nachten zijn vergaderingen achter elkaar lastig. Kunnen we twee weken schriftelijke prioriteiten en een korte pauze tussen overleggen proberen en daarna evalueren?”

Kleiner: Kun je de prioriteiten opschrijven?

Voor nabijheid of intimiteit

“Ik wil graag nabijheid en heb nodig dat we rustig aan doen en kiezen wat prettig voelt. Kunnen we daar zonder druk over praten?”

Kleiner: Ik wil graag nabijheid, zonder verwachting van seks.

Uw plan van twee minuten voor vandaag

1. Benoem één behoefte: eten, rust, comfort, hulp of zorg.
2. Kies één actie of één persoon om hulp te vragen.
3. Laat zo mogelijk een andere niet-dringende taak wachten. Ga verder wanneer er ruimte is.

Pijn, bloedverlies na seks of aanhoudende vaginale of urinewegklachten verdienen zorgadvies; zie pagina 3 en 26.
Werkafspraken hangen af van uw rol en lokale mogelijkheden. U beslist wat u deelt.